



令和3年11月5日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

朝晩冷え込むようになり、校庭の木々も色づき始めました。
 “実りの秋” “食欲の秋” ビタミンたっぷりの果物など、季節のおいしい物をたくさん食べて、免疫力を高めましょう。

「のどがいたい」や「おなかがいたい」の症状が増えてきました。
 布団や衣服を上手に調節し、睡眠と栄養をしっかりとって、コロナやインフルエンザに負けない健康なからだ作りを心がけて下さい。
 やっと動き出した学校行事を、存分に楽しみましょう♪

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!



みんなのトイレ きれいのポイント

つか おも

トイレを使うときは思いやりをもって

トイレをきれいに使っていますか?

トイレを汚して平気な人やトイレの壁に落書きをする人は、心にモヤモヤがたまっているかもしれません。自分の心を見つめてみましょう。

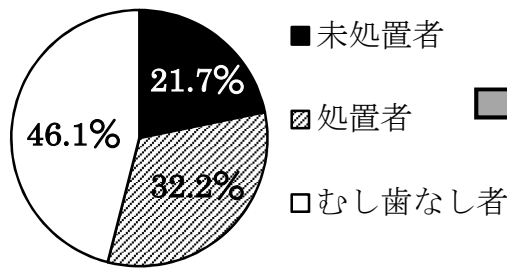
<p>POINT 1</p> <p>早めに行く</p> <p>ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に</p>	<p>POINT 2</p> <p>位置を確認</p> <p>座る位置・立つ位置は一歩前</p>
<p>POINT 4</p> <p>トイレのあとは</p> <p>手洗いを忘れずに</p>	<p>POINT 3</p> <p>振り返る</p> <p>流し忘れやゴミを落としていませんか?</p>

11月8日は「いい歯」の日

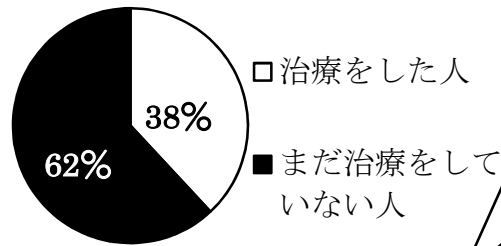
北九州市のむし歯がある小学生は、全国の政令指定都市の中で最も多く、「**ワースト1(最下位)**」です。他の都市に比べ、ジュースやスポーツ飲料を飲む子どもが多いことも一因と考えられています。本校では、6月の歯科検診で「むし歯がある人」が**21.7%**（昨年度**24.9%**）と年々減少しています。その中で、すでに**38%**の人が治療を済ませています。まだ治療に行っていない人は、この機会に必ず歯医者さんへ行って下さい。また、自分の生活や歯みがき方法をチェックしてみてください。



<R3年度 歯科検診結果> (むし歯)



<治療の様子11/2現在>



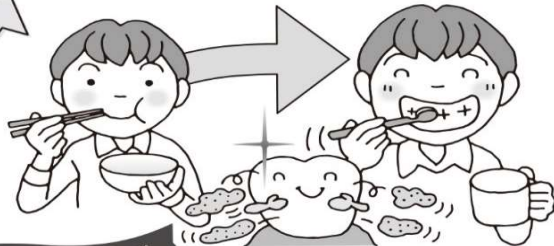
小学生は、乳歯から永久歯へ生え変わる大切な時期です。歯に「いいこと習慣」を身に付け、一生歯を守りましょう。

今日からできる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起ります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。